

---

# Acupuntura

La acupuntura es un tipo de medicina china tradicional que se practica desde la antigüedad. Parte del principio de que la energía vital (llamada Qi) fluye por todo el cuerpo. Se cree que la salud está bien cuando el Qi está equilibrado y fluye libremente.

## Optimización del flujo de energía

Los acupunturistas se centran en una energía vital denominada Qi (que se pronuncia "qui"). Se basan en la creencia de que el Qi fluye a través de una compleja red de circuitos llamados meridianos o canales. Se insertan agujas delgadas en ubicaciones precisas del cuerpo que recorren estos meridianos. Estos puntos se denominan puntos de acupuntura. Se cree que esto ayuda al cuerpo a desobstruir o mejorar el flujo de Qi a través de los canales. Cada punto de acupuntura puede tener diferentes efectos en la salud. En algunos casos, se aplican ciertas hierbas que se queman de una manera controlada en las cercanías del punto de acupuntura o sobre este. Esto se denomina moxibustión.

Los acupunturistas están capacitados para detectar tempranamente las áreas con problemas de flujo de Qi y prevenir problemas futuros. Para lograrlo, hacen preguntas sobre la salud, revisan el pulso en la muñeca y examinan la lengua de las personas. Esto los ayuda a localizar un problema de salud incluso antes de que la persona se dé cuenta de que algo anda mal.

## ¿Por qué buscar este tratamiento?

Los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health o NIH) afirman que la acupuntura puede ser un tratamiento eficaz para ciertas afecciones. Estas incluyen la abstinencia por adicciones, el dolor, el malestar estomacal (náuseas), la fiebre del heno (alergia estacional), presión arterial alta y otros problemas de salud. Pero los acupunturistas pueden tratar una variedad más amplia de afecciones. Por ejemplo, puede recurrirse a la acupuntura para tratar trastornos de ansiedad o depresión, problemas digestivos, dolores de cabeza y muchas otras afecciones.

## Preguntas para el acupunturista

Antes de decidir si tratará un problema de salud con acupuntura, hable con un acupunturista. Hágale algunas de estas preguntas para tomar una decisión informada:

- ¿Qué tipo de capacitación recibió? ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo la profesión?
- ¿Qué riesgos corro al hacerme el tratamiento?
- ¿Ha tratado usted problemas como el mío? ¿Cuál fue el resultado?
- ¿En qué consiste una consulta típica?
- ¿Usa agujas descartables?
- ¿Sentiré los pinchazos?
- ¿Cuánto durará el tratamiento y cuánto costará?
- ¿Pagará mi seguro por sus servicios?

---

## Más información

Para obtener más información, visite estos sitios web:

- [Asociación Estadounidense de Acupuntura y Medicina Oriental \(American Association of Acupuncture and Oriental Medicine\), en www.aaaomonline.org](http://www.aaaomonline.org)
- [Comisión de Certificación Nacional para la Acupuntura y la Medicina Oriental \(National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine\), en www.nccaom.org](http://www.nccaom.org)
- [Academia Estadounidense de Acupuntura Médica \(American Academy of Medical Acupuncture\), en www.medicalacupuncture.org](http://www.medicalacupuncture.org)